

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
--------------------	---

• część pierwsza •

ŚWIAT DIETY ROŚLINNEJ

Dobre dla zdrowia	13
Dieta oparta na produktach roślinnych	15
Twarze: Pam Popper, lekarz naturopatii	18
Choroby związane z żywieniem	21
Twarze: Terry Mason, lekarz medycyny	22
Niezwykłe rezultaty: Anthony i Evelyn	24
Twarze: Caldwell B. Esselstyn, Jr., lekarz medycyny	28
Twarze: Dr T. Colin Campbell	30
Niezwykłe rezultaty: San'Dera Prude	36
Twarze: Alona Pulde, lekarz medycyny; Matthew Lederman, lekarz medycyny	38
Dobre dla zwierząt	40
Hodowla zwierząt	40
Twarze: Gene Baur	42
Problem ryb	44
Co możesz zrobić	44
Dobre dla środowiska	46
Żniwo chowu przemysłowego	46
Co możesz zrobić	49

• część druga •

NISKO PRZETWORZONA DIETA OPARTA NA PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Czytanie etykiet	53
Przewodnik po żywności roślinnej	59
Twarze: John A. McDougall, lekarz medycyny	62
Twarze: Neal Barnard, lekarz medycyny	64
Jak przetrwać okres przejściowy	66

• część trzecia •

PRZEPISY

Śniadanie	73
Koktajle smoothie i mleka roślinne	77
Przystawki	80
Niezwykłe rezultaty: Joey	82
Zupy	93
Twarze: Dr Doug Lisle	94
Salatki i dressingi	113
Sosy i pomysły na przekąski	131
Dania główne	133
Twarze: Rip Esselstyn	136
Dodatki	164
Desery	186
Tabela miar	204
Dodatek	205
Aby dowiedzieć się więcej	205
Biblioteczka	206
O autorach przepisów	207
Źródła przepisów	211
Podziękowania	214
Indeks	216
O redaktorze	224
O Forks Over Knives	224